

GESTIÓN EMOCIONAL



ALEGRÍA

Aparece ante una situación que nos agrada, lo que nos provoca un estado de bienestar. Si se mantiene en el tiempo da lugar a sentimientos como la felicidad.



TRISTEZA

Aparece por la pérdida, la separación o el distanciamiento. Si la tristeza perdura en el tiempo podemos tener sentimientos peligrosos que requieran atención especial



IRA

Surge como respuesta directa a una ofensa, lo que nos incita a actuar. Al mantenerse en el tiempo puede dar lugar a sentimientos como la frustración o la agresividad.



ASCO O AVERSIÓN

Surge ante el rechazo de una situación, persona, objeto. Solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión. Si se mantiene en el tiempo, podemos originar decepción o rechazo.



MIEDO

Surge como anticipación de una amenaza o peligro que produce incertidumbre. Según cómo interpretamos los miedos, pueden convertirse en inseguridad.



SORPRESA

Surge ante situaciones inesperadas o extrañas que nos desorienta de manera transitoria. Puede provocar que se desarrollen sentimientos de confusión o indecisión



INTELIGENCIA RACIONAL

Está relacionada con la capacidad de **asimilar y retener información** para utilizarla en la **resolución de problemas**, principalmente con habilidades matemáticas y del lenguaje.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Es la habilidad para identificar y **controlar nuestra emociones**, así como de **comprender las emociones de los demás** para así actuar de acuerdo a las mismas.

HABILIDADES EMOCIONALES

LO QUE SIENTES

EN TI



AUTO CONOCIMIENTO

LO QUE HACES

AUTO CONTROL



AUTO MOTIVARSE



EN LOS DEMÁS



HABILIDADES INTERPERSONALES

